

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО КУРСУ «ТРЕНИНГ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ»  
5 класс  
(в редакции приказа №195 от 22.06.2016г.)**

2016г.

Рабочая программа по курсу «Тренинг жизненных навыков» для 5 –х классов является структурным компонентом Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 19» (Приказ №200 от 02.09.2013г.)

## **1. Планируемые результаты освоения курса «Тренинг жизненных навыков»**

### **Личностные:**

- навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;
- навыки позитивного общения;
- навыки самооценки и понимания других;
- навыки управления собственными эмоциями;
- навыки поведения в стрессовых ситуациях;
- навыки самостоятельного принятия решений;
- навыки решения проблемных ситуаций;
- навыки работы с информацией;
- навыки творчества, самовыражения;

### **Метапредметные:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение вести конструктивный диалог.

### **Предметные:**

- навыки самопрезентации, правила взаимодействия в коллективе
- культура общения, роль эмоций и чувств, навыки поведения в конфликте
- способы поддержания внимания, развития памяти, мышления, навыки работы с информацией
- правила безопасного поведения, умение говорить «нет», здоровый образ жизни

## **2. Содержание учебного курса «Тренинг жизненных навыков»**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, задачи</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Я и другие</b> Изучаются навыки работы согласно тренингового стиля общения, навыки самопрезентации через создание визитки, работы с анкетой, изготовление в арт-упражнении личного Герба. Создание атмосферы доверия и открытости в коллективе через упражнения, способствующие сплочению класса. Осознание особенностей характера, индивидуальности. Рефлексия.	9 часов

2	<p align="center"><b>Культура общения</b></p> <p>Изучаются особенности содержательного наполнения эмоционального состояния радости, страха, гнева; В упражнениях учатся распознавать свои чувства и чувства других людей. Происходит отреагирование эмоциональных состояний через приемы арт-терапии (рисунки, коллажи). Рассматриваются модели уверенного и неуверенного поведения. Стратегии поведения в конфликте.</p>	7 часов
3	<p align="center"><b>Профессия - ученик</b></p> <p>Учащиеся исследуют свой стиль учебной деятельности: внимание, виды памяти, мышление работоспособность с помощью самодиагностики. Выполняют упражнение по развитию познавательных процессов и навыков работы с информацией.</p>	9 часов
4	<p align="center"><b>Мое здоровье</b></p> <p>Уроки способствуют формированию бережного отношения к своему здоровью, соблюдению правил безопасного поведения, рациональному использованию свободного времени. Отрабатывается умение говорить «нет», чтобы противостоять соблазнам, вредным привычкам. Завершает курс выполнение творческой работы «Азбука перемен»</p>	9 часов
		<b>34 часа</b>

**3. Тематическое планирование  
к Рабочей программе по курсу «Тренинг жизненных навыков»**

для   5   класса

№	Раздел	Количество часов
1.	Я и другие	9 часов
2.	Культура общения	7 часов
3	Профессия – ученик	9 часов
4	Мое здоровье	9 часов
<b>ИТОГО</b>		<b>34 часа</b>

